

Сарматина М. М., Глинкина А. В.

**ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ И АДАПТАЦИЯ
ПОСЛЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ**
Научный руководитель: канд. мед. наук, ст. преп. Растатурина Л. Н.

Кафедра общей гигиены

Казанский Государственный Медицинский Университет, г. Казань

Актуальность. Дистанционное обучение – необходимая мера нашего времени. Условия эпидемии заставили студентов быстро перестроиться на новый формат работы, который ранее не использовался повсеместно. Сейчас же с улучшением эпидемической обстановки студенты медицинских университетов начинают выходить с онлайн формата обучения на учебу в привычном для всех офлайн формате. Только остался ли очный формат обучения таким же привычным?

Цель: изучить работу механизмов адаптации студентов и состояние их психоэмоционального здоровья.

Материалы и методы. Проведено анкетирование 65 студентов Казанского ГМУ, обучающихся на лечебном и педиатрическом факультете. Анкетирование проводилось для оценки психоэмоционального здоровья в период адаптации после дистанционного формата обучения с помощью социально-гигиенического метода (анкетирование с помощью Google-forms).

Результаты и их обсуждение. По результатам опроса выяснилось, что 47,7% опрошенных остались полностью довольны, и также 47,7% были частично довольны дистанционным форматом обучения. Это можно связать с тем, что 80% отметили улучшение ментального и физического здоровья. Сейчас же результаты опроса показывают сложность адаптационного процесса, что значительно влияет на здоровье студентов. Для 28 человек (43,1%) для вхождения в привычный ритм обучения потребовалось около 2 недель. В то же время 24,6% студентов потребовалось до 2-3 месяцев, а 15,4% до сих пор не вернулись в прежний режим. Наиболее сложным было восстановление режима сна и бодрствования – 24 (36,9%). Также трудности возникли с восстановлением режима двигательной активности у 19 студентов (29,2%), что связано с карантинными мерами и запретами на выход из дома. Стресс при общении с людьми начали испытывать 26 (40%) студентов, из них 13 (20%) связывают это с влиянием дистанционного обучения, так как они отвыкли от частого живого общения с незнакомыми. Эмоциональная нагрузка безусловно оказывает негативное влияние на здоровье, и 43,1% студентов утверждают, что эта нагрузка бывает иногда непосильна им. Такой стресс сказывается на сне, и 32,3% студентов (21 опрошенных) отметили ухудшение сна из-за переживаний, связанных с учебой. Исходя из своего состояния здоровья во время дистанционного и очного формата обучения 58,5% студентов хотели бы вернуться хотя бы частично на дистанционный формат обучения.

Выводы. Дистанционное обучение – вынужденная мера в связи со сложившейся эпидемиологической ситуацией в мире. Физическое и психоэмоциональное здоровье студентов значительно улучшилось в период карантина. Но, к сожалению, необходимость вновь посещать очные занятия дается большинству студентов трудно. Новая необходимость в быстрой адаптации в сочетании со сложным учебным процессом оставляет свой след на качестве здоровья будущих врачей.